



とろ〜りとろける

ていざなすの美味しいレシピ

丸ごと焼きなす

とろけるほどにやわらかい
なすのおいしさをシンプルに味わう。



材料(2人分)

- ていざなす …………… 1個
- かつお節 …… 小1パック
- しょうゆ …………… 適量
- おろし生姜 …… 小さじ1

しょうゆ以外にも、和風や中華、ゴマなどのドレッシングやしょうゆマヨネーズで食べてもおいしいですよ。

網焼きにする場合

- ①ガスに焼き網をのせなすを丸ごとのせて焼きます。上にアルミホイルや、フライパンをかぶせると、熱が全体にまわって早く焼けます。
- ②途中でひっくり返して、皮にかなり焦げ目がつき、ハシで押さえて全体がやわらかくなるまで焼きます。
- ③さっと水で冷やして皮をむき(なるべく熱いうちがよい)、包丁で食べやすく切って器に盛り、かつお節おろし生姜を添えてしょうゆをかけていただきます。(なすの汁でガスレンジが汚れるのが気になる場合はアルミホイルを網の上に敷くと良いです。)

オーブントースターで焼く場合

- ①なすの皮に少々傷をつけ(そのままだとなすが破裂することがあるため)、予熱したオーブントースターに入れて8分くらい焼きます。
- ②なすの全体に火が通って柔らかくなったら皮をむいていただきます。



ていざなすの味噌焼き

なすとみそは相性ばっちり。
油とみそでさらにおいしく。



材料(2人分)

- ていざなす …………… 1個
- みそ …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ2
- 酒(またはみりん) …… 大さじ1
- サラダ油 …………… 適量

みその上にみじん切りのショウガとシラスなどをのせて焼いてもおいしいですよ。

- ①なすはへたをつけたまま、縦に二つ割にし、切り口に斜めの格子状に包丁で切れ目を入れます。
- ②切り口にサラダ油を塗ります。(火が早く通り、コクがでておいしい。)
- ③みそ、砂糖、酒(みりん)をあわせて練りみそを作り、なすの切り口に塗ります。
- ④ガスに焼き網をのせ、なすの皮を下にしてなすが柔らかくなるまで焼きます。
- ⑤大きいまま皿に盛り付け、柔らかい果肉の部分をいただきます。

オーブントースターでも作れます!

※予熱したオーブントースターで5分くらい焼きます。なすに火が通るまでにみそが焦げるので、なすの上にアルミホイルをかぶせると良いです。

ていざなすの冷製

なすをゆでると美しいグリーンになります。
良く冷やしてお好みのたれでどうぞ。



- ①なすはピーラーで皮を全部むき、縦長の一口大に切ります(横に3等分した後、その1つずつを縦に6等分します)。すぐ水に放してあくを抜きます。へたに近い部分は固いのので別にしておいて少し長くゆでると良いです。
- ②なべにお湯を沸騰させ、へたのほうを先に入れ、ついで残りも入れ、4分くらいゆでます。
- ③なすに火が通ったら、ざるですくって冷水(できれば氷水)に取り冷やします。
- ④軽く水気を絞って器に盛り、お好みのたれを添えます。さらに青シソ、みょうがなどの薬味を添えると美味しいです。

みそマヨネーズだれ

- みそ …………… 大さじ1
- マヨネーズ …… 大さじ1
- 出し汁(または水) …… 大さじ2

ごまマヨしょうゆだれ

- マヨネーズ …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- すりごま …… 大さじ1
- 出し汁(または水) …… 大さじ2

香味だれ(4人分)

なべにごま油少々を熱し、みじん切りのねぎ1/4本分、しょうが、にんにく各1かけのみじん切り、赤唐辛子の小口切りを炒め、香りが立ったら、しょうゆ大さじ3、砂糖小さじ1、酢大さじ1を加え熱します。ナスの上にかけて味を染み込ませます。

※あっさり味がお好みなら、わさびしょうゆ、辛子しょうゆ、またはお好みの市販のドレッシングでどうぞ。

ていざなすの美味しい食べ方いろいろ

- ・アクが少ないので、皮をむいて薄く切りしょうゆをかけて、生のままでも食べられます。
- ・皮をむいて、天ぷら、焼肉などにも。
- ・煮物、味噌汁の具としても使えます。
- (身がやわらかいので、溶けてしまわないよう大きめに切るのがコツ!)

ていざなすは、やわらかいので、酒粕には不向きです。